

Na skok v kuchyni DUBEN 2023

Magazín o jídle a životním stylu



22 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 5 KAM MUSÍTE V DUBNU VYRAZIT
- 6 KNÍŽKY MĚSÍCE
- 7 *Vyznejte se ve vejcích*
- 8 VELIKONOČNÍ ZAJÍČCI
- 9 *Vše o palačinkách*
- 11 BEAUTY KOUTEK
- 13 TZATZIKI, KOUSEK ŘECKA NA TALÍŘI
- 15 TUŇÁKOVÉ PLACIČKY S CITRÓNOVÝM DIPEM
- 16 TIPY MĚSÍCE
- 18 *Velikonoční medové perníčky*
- 19 LOTUS ŘEZY
- 20 *Velikonoční nadílka*
- 21 JAK NA VELIKONOCE NAKOUPIT CHYTŘE A LEVNĚ
- 22 JAK SI SNADNO ZÚTULNIT VÁŠ BYT





NEAPOL VOLÁ...

Jestli miluji nějakou kuchyni, tak je to italská. A když zrovna píšu tento úvodník, začínám balit kufr do italské Neapole. Jsem tam pozvaná na press trip a věřím, že tam zažiji nejen nezapomenutelné věci, ale určitě ochutnám i úžasnou italskou kuchyni. Co tedy rozhodně nevynechám, je vyhlášená italská pizza. A nebojte se, všechny tipy vám určitě uložím nejen na Instagramu do výběru, ale určitě sepíši i nějaký článek na blog.

My ale teď máme před sebou Velikonoce, na které se většina z nás opravdu těší, ale jistě se najdou i tací, kteří je v oblibě nemají. Já, čím jsem starší, tak mám Velikonoce radši. Každý rok totiž vyrazíme s partou kamarádů a jejich dětmi na chatu a užíváme si je společně. Dětem tam pak připravujeme různé hry, bojovky atd. Ani letos tomu nebude jinak. Já určitě s sebou upeču nějaké velikonoční dobroty a společně tam připravíme pro koledníky vajíčka. V tomto čísle najdete spoustu inspirace, aby ty letošní Velikonoce byly co nejkrásnější. Užijte si je v klidu a pohodě, s dobrým jídlem a s těmi nejbližšími. To je totiž zárukou úspěchu.

S láskou Romana



STAŇTE SE FANOUŠKY NA SKOK V KUCHYNI
Inspirujte se recepty, které pro vás připravují. Pokud se vám nějaký povede, podělte se s námi o něj a inspirujte tak zase někoho dalšího.
www.facebook.com/naskokvkuchyni



NAHLÉDNĚTE DO MÉHO ŽIVOTA
A nejen do toho kulinářského! Na Instagramu vás kromě receptů čekají kosmetické, módní, knižní a jiné praktické tipy, které oceníte. Nechybí ani soutěže.
www.instagram.com/naskokvkuchyni

VIDEA, KTERÁ VÁS INSPIRUJÍ ALE I ROZESMĚJÍ
Pridejte si mě také na TikToku, kde se nejen pobavíte, ale i načerpáte nápady, tipy a rady v oblasti vaření, foodstylingu, cestování, módy apod.
www.tiktok.com/@naskokvkuchyni



NA SKOK V KUCHYNI I NA PINTERESTU
Pokud vás baví Pinterest, i tam se můžete těšit na nespočet mých receptů, včetně jejich nádherných fotografií, ale také na inspirace pro váš volný čas.
www.pinterest.com/naskokvkuchyni



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

CHYSTÁ SE FESTIVAL MAKRO CZECH GASTRO FEST

Největší akce svého druhu, která se kdy v České republice konala, se uskuteční 4. až 6. května v pražském O2 universu a nabídne to nejlepší z českého pohostinství. Kromě ochutnávek, pop-up restaurací, fresh marketu či ukázek párování jídla s pitím se budete moci dozvědět, co můžete od restaurací jako zákazníci čekat.

www.makroczechgastrofest.cz



ODBĚR PET LAHVÍ A PLECHOVEK DORAZIL I DO ČESKA

V některých prodejnách řetězců Lidl a Kaufland napříč Českou republikou můžete využít systém vrácení PET lahví a plechovek. Za vrácené obaly obdržíte slevové kupony, které budete moci uplatnit při svém nákupu. Tento testovací projekt by měl do budoucna přerůst postupně i do dalších míst.



PIZZA NATURA MÍŘÍ ZA HRANICE

Minulý měsíc jsem vám tu zmiňovala českou firmu Pizza Natura, ta teď rozšířila svou působnost do Rakouska. Připomínám jejich bezlepkové pizzy: Pizza Super Green, jejíž základem je špenát a cuketa, Pizza Goat Beet s kozím sýrem a řepou a Pizza Spicy Pumpkin s dýní a paprikou.

www.foodnatura.cz



ZACHRAŇ OBĚD A DARUJ HO TĚM, KTEŘÍ HO POTŘEBUJÍ

O projektu Zachraň oběd jsem vám už psala, ale protože pomoci není nikdy dost, chci vám ho připomenout. Projekt můžete podpořit buď jednorázově, nebo pravidelným darem, pomůžete tak nasycit ty, kteří to potřebují, a zachráníte tak jídlo, které by jinak skončilo v odpadcích.

www.zachranobed.cz



V PRAZE SE OTEVÍRÁ ALMANAC X

Almanac hotels je síť luxusních butikových hotelů s celoevropskou působností. Almanac X Prague v sobě pojí dokonalou estetiku, která číší z každého koutu, a gurmánské zážitky v hotelové restauraci Alcron Restaurant, která má opravdu osobitě a moderní pojetí. Na tu svým konceptem navazuje i Alcron Bar.

www.almanachotels.com



DO SÍNĚ SLÁVY VSTOUPIL MARTIN JISKRA

Prestížní ocenění celoživotního přínosu gastronomii obdržel Martin Jiskra, jeden z nejlepších šéfkuchařů „starší“ a poctivé generace kuchařů, majitel a šéfkuchař Zájezdního hostince U Jiskrů. Zcela zaslouženě zvítězil v anketě Zlatý kuchař 2022 v kategorii Síň gastronomické slávy.



KAM MUSÍTE V DUBNU VYRAZIT

ZLATÉ VEJCE V CENTRU PRAHY

Velikonoční dezert v podobě zlatého vejce můžete vyzkoušet hned na dvou místech. Jedno je na Terasě U Prince, kde si užijete kromě tohoto gastronomického skvostu také úžasný výhled na Staroměstské náměstí. To druhé místo je restaurace Deer v Michalské ulici.

www.terasauprince.com



MOJITO PLNÉ BAREV

Oblíbený drink mojito nemusí mít jen zelenou barvu díky čerstvé mátě a limetě. Přijďte do kubánského podniku La Bodeguita del Medio a ochutnejte žluté mango mojito nebo třeba červené ostružinové mojito. Všechny tyto varianty si můžete vychutnat i v nealko verzi.

www.labodeguitadelmedio.cz

10 DRUHŮ POKÉ AŽ K VAŠIM DVEŘÍM

Asijská restaurace Café Buddha v čele se Štěpánem Návratem nově nabízí oblíbený pokrm poké, a to rovnou v 10 variantách (vyzkoušejte Crispy Tofu, Tuna nebo třeba Kimchi Veggie). A díky širší rozvozové vzdálenosti může asijskou kuchyni vyzkoušet mnohem více lidí.

www.cafebuddha.cz



VEGANI, VEGETARIÁNI I FLEXITARIÁNI

Fusion asijská restaurace PRU58 kromě klasické nabídky přichází se speciálním večerním menu pro vegany, vegetariány i flexitariány. Vegani mohou ochutnat vyhlášený Papaya Salad „Som Tam“, vegetariáni si užijí mimo jiné např. TYNK Sweet Sour a flexitariáni mohou zvolit třeba Moo Sam Chan.

www.pru58.cz

PODÁVÁ SE MEDVĚDÍ ČESNEK

Ochutnejte jarní poklad na talíři v podobě medvědího česneku, navštivte restauraci La Veranda. Na menu se objeví Krém z medvědího česneku s vejcem v katafi nudlích a gran moravií, Pstruh z Lochkova s medvědí česnekem, brambory a zeleninovým pot-au-feu a Tagliolini s medvědí česnekem a žloutková kroketa.

laveranda.cz

CRÈME DE LA CRÈME: VYLEPŠENÁ KLASIKA ČESKÝCH CUKRÁREN

Máte chuť na něco dobrého, ale zmrzlina vás ještě příliš neláká? Navštivte Crème de la Crème a pochutnejte si na úžasných dezertech, jako je pistáciový věneček, Black forrest nebo třeba sladké palačinky. Na tomto místě máte zaručenou kvalitu vybraných surovin.

www.cremedelacreme.cz



KNIŽNÍ NOVINKY



ZATMĚNÍ

Jo Nesbo

Harry má v patách vymahače dluhů a před sebou vraždu dvou mladých žen. Ze zločinu je obviněn známý realitní magnát. Pokud Harry do deseti dnů najde skutečného vraha, zachrání hned několik lidí najednou. Jako soukromý vyšetřovatel dá dohromady tým odpadlíků. Čas ale letí, vrah je vždy o krok napřed a krvavý úplněk se neúprosně blíží.

www.albatrosmedia.cz

JULIE A ŽRALOK

Kiran Millwood Hargraveová

Julie tráví léto s rodiči na odlehlém ostrově v Severním moři, kde se matka rozhodla splnit si svůj sen a najít žraloka grónského. Julie jen díky své kočce, knihám a novému kamarádovi Kinovi zvládne přežít nudu a ve finále zde zažije i nečekané dobrodružství.

www.slovar.cz



UMĚNÍ NEMOCI

Jan Vojáček

Nový pohled na nemoc lékaře funkční medicíny Jana Vojáčka je netradiční a jeho podstata netkví v zázračných řešeních, ale ve změně myšlení. Tvrdí, že každá nemoc nám něco sděluje a na nás je, jak k ní přistoupíme a jak změníme svůj dosavadní postoj k sobě samému a postoj k okolnímu světu.

www.albatrosmedia.cz



CUKRAŘINKA: PEČEME S LÁSKOU

Andrea Burešová Lišková

Nechte se inspirovat sladkými uměleckými díly Andrey Liškové. Těšit se můžete třeba na lahodné eklérky s jahodami, famózní vanilkový dort s růžemi, nadýchanou bezé roládu a desítky dalších dobrot. Všechny recepty jsou rychlé a jednoduché, takže je zvládne úplně každý.

www.albatrosmedia.cz



NEJLEPŠÍ PRÁZDNINY

Kateřina Halászová
ilustrovala Anna Bergmannová



NEJLEPŠÍ PRÁZDNINY

Kateřina Halászová

Všechny děti během letních prázdnin odjely za dobrodružstvím, jen kamarádi Ema a Tom zůstali doma. Brzy ale společně zažijí cestu kolem světa, a to díky zázračnému těžítku, dárku, který Ema dostala od své babičky. Poznají nové kultury, lidi, zvířata a zažijí ty nejlepší prázdniny.

www.albatrosmedia.cz

JINÉ MÍSTO. NETUŠILI, CO SKRÝVÁ MLHA

Kateřina Karolová

Monika s Oliverem chtějí uniknout ruchu velkoměsta, a tak zamíří na dovolenou do penzionu v Luhačovicích. Po příjezdu se rozhodnou prozkoumat okolí, a i když se schyluje k dešti a na krajinu padá hustá mlha, vydají se na kolech na výlet. Co by se tak mohlo stát?! V knize najdete i QR kód, s nímž zažijete tento děsivý příběh na vlastní kůži.

www.albatrosmedia.cz



VYZNEJTE SE VE VEJCÍCH

Vyznat se v druzích vajec není jednoduché. Kromě původu byste měli dobře vědět také to, jak vejce správně skladovat. V době, kdy jejich ceny rostou do závratných výšek, tak můžete ušetřit nemalou částku. A to se vzhledem k blížícím se Velikonocům rozhodně hodí.

JAK NA NÁKUP

Ceny vajec rostou, ovšem ušetřit můžeme již při nákupu - prvním krokem je nezbytná vizuální kontrola vajec. Krabičku ještě v regále otevřete a každé vejce zkontrolujete - pokud má jakkoliv porušenou skořápku, vejce nekupujte. A jak je to s trvanlivostí? Od data snůšky mají vejce minimální trvanlivost 28 dní. Po nákupu vejce nikdy neomývejte, narušili byste tím ochranný film na skořápce. Umístěte je do lednice špičkou dolů a hlídejte spotřebu.

TIPY, JAK POZNAT, KTERÁ VEJCE JSOU ČERSTVĚJŠÍ

- Ponořte vejce do sklenice s vodou. To čerstvější klesne ke dnu. Pokud vyplave na hladinu, vyhodte ho.
- Nikdy vejce nerozklepávejte hned do těsta či jiného pokrmu. Použijte misku, abyste si nejdřív ověřili, že je v pořádku.
- Ve zkaženém vejci se smísí bílek se žloutkem a nedorží tvar, což můžete poznat i zatřesením.

OD FARMÁŘE, NEBO Z HALY?

Od roku 2027 bude i v Česku platit zákaz klecových chovů a životní podmínky nosnic by se tak měly zlepšit. Zatím však při nákupu můžeme narazit na čtyři druhy číselného označení:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 3 | vejce z klecových chovů |
| 2 | nosnice v halách |
| 1 | od slepic žijících ve volném výběhu |
| 0 | vejce z ekologického zemědělství |

„Při nákupu bychom si měli dát pozor na nejrůznější ‚vějičky‘ v podobě vajec označených jako farmářská, případně krabiček v barvách a designu evokujícím bio chov. Pojem ‚farmářský‘ totiž není v legislativě nijak ukotven a můžou se pod ním skrývat klidně i vejce z velkochovu. Správně nás tak navede skutečně jen kód na vajíčku,“ upozorňuje Jan Kovář z [Košik.cz](https://www.kosik.cz).

NAKUPUJTE CHYTŘE

Pokud není váš soused chovatel slepic nebo nemáte babičku, která by vás zásobovala, vytipujte si lokálního zemědělce, který prodává vejce „ze dvora“ - většinou je třeba trochu pátrat a ptát se, protože na internetu tyto prodejce většinou nenajdete.



VELIKONOČNÍ ZAJÍČCI

z kynutého těsta



K Velikonocům kromě symbolu vajíček nebo beránka neodmyslitelně patří i zajíčci. Proto pro vás mám tip na tyto roztomilé velikonoční zajíčky z kynutého těsta, jehož základem je mouka Probio. Po upečení si můžete zajíčky ozdobit stužkou nebo podle svého jinak dotvořit.

Počet kusů: 12

Suroviny:

- 500 g mouky na špaldový mazanec Probio
- 30 g droždí
- 200 ml mléka
- 80 g másla
- 30 g cukru třtinového moučkového Probio
- 1 vanilkový cukr
- 2 žloutky
- vejce na potření

1. Droždí nasypeme do mističky a promícháme se lžičkou cukru. Ohřejeme mléko, aby bylo teplé, ne horké, a přilijeme asi $\frac{1}{4}$ k droždí. Přidáme trošku mouky a vidličkou prošleháme. Necháme pod utěrkou vzejít kvásek. Bude to trvat asi 15-20 minut.
2. Do zbytku mléka vložíme na kousky pokrájené máslo a ještě trochu zahřejeme, aby se v něm máslo dobře rozpouštělo.
3. Mouku ve větší nebo hnětací míse smícháme s oběma cukry. Přidáme vzešlý kvásek. Zkontrolujeme mléko s máslem, zda není příliš teplé, a rozšleháme v něm žloutky. Přilijeme do mísy a zpracujeme těsto.
4. Těsto necháme tři čtvrtě až hodinu kynout na teplém místě pod utěrkou.
5. Těsto přendáme na pracovní podložku a vyválíme váleček. Odkrojíme z něj 12 stejně velkých kousků. Z každého nejdříve odkrojíme malý kousek těsta a poté z větší části těsta vyválíme hada dlouhého 28-30 cm. Konce vyválíme do špičky. Z malého kousku těsta vyválíme slabého hada a uděláme z něj uzlík.
6. Z delšího pramenu utvoříme pomyslné písmeno U a do jeho zaoblení vložíme uzlík - jako očásek. Kolem něj stočíme konce k sobě, přetočíme přes sebe a špičaté konce necháme volné - budou představovat ouška.
7. Zajíčky položíme na plech vyložený pečicím papírem a potřeme rozšlehaným vejcem.
8. Pečeme při 180 °C (horkovzduch) 25 minut.

PALAČINKY

Mým cílem při přípravě pokrmů je, jak už název mého blogu napovídá, strávit v kuchyni jen nezbytně nutnou dobu. Zároveň ale chci, aby výsledkem mého snažení bylo něco jedinečného, na čem si všichni pochutnají. A to splňují právě palačinky, a to nejen ty klasické, které všichni známe, ale i nejrůznější jejich varianty.

VELKÁ PARÁDA ZA MÁLO PENĚZ

Tou největší výhodou je, jak jsem už zmiňovala, že jednoduchý recept, který obsahuje pár ingrediencí, nabízí tolik možností. Připravit je můžete na sladko, na slano, bez lepku... Palačinky jdou udělat klasicky z bílé mouky, ale stejně tak snadno z jakékoliv jiné - pohankové, špaldové, rýžové, ječné, ovesné apod.

TIP: Mouku je vhodné před přípravou pořádně prosít, abyste zamezili hrudkám.

CO DO TĚSTA?

Tři základní ingredience, které máte běžně doma, jako je mouka, vejčička a mléko, můžete doplnit špetkou soli (a to i v sladké variantě), vanilkovým cukrem, citronovou šťávou apod. Nejen mouky lze kombinovat a nahrazovat, také mléko nemusíte použít jen kravské, ale zkusit např. rýžové nebo mandlové.

TIP: Pokud nemáte doma mléko nebo trpíte jeho intolerancí a nechcete utrácet za náhradní varianty mléka, klidně můžete mléko nahradit vodou.

CHCE TO TRÉNINK

Pokud budete palačinky připravovat poprvé, počítejte s tím, že z první placky možná budete mít na kusy roztrhané cosi, ale nezaptejte, stačí vám k tomu pár pokusů a chytne ten správný grif.

Důležitá je správná konzistence těsta, ta by se měla podobat konzistenci smetany. Nezapomeňte těsto pořádně prošlehat, ať v něm nemáte hrudky. Pánev si nejprve nechte zahřát a poté potřete tukem, buď pomocí mašlovačky, nebo papírového ubrousku. Těsto pak nalévejte kouživým pohybem doprostřed pánve malou naběraččkou a čekejte, až se vám na povrchu palačinky začnou vytvářet puchýřky, její vrchní část zcela nezaschne a okraje nebudou zlatavé. Až poté ji otočte, a to buď obracečkou, paletovým nožem, dřevěnou špachtlí nebo přehozením. A pozor, palačinky se opékají z každé strany pouze jednou!

JDE TO I BEZ TUKU

K přípravě oblíbených palačinek nepotřebujete mít doma palačinkovač ani speciální nepřilnavou pánev, stačí vám k tomu obyčejná pánev a trocha tuku. Já je dokonce někdy dělám úplně bez tuku. Nejraději ale používám přepuštěné, případně klasické máslo. Pozor na to, abyste dno pánve opravdu jen zlehka promastili, není nutné, aby palačinka v oleji plavala.



NEJEN LAHODNÁ SVAČINA, ALE I SUPER ZÁBAVA

Troufám si říct, že palačinky zvládnou připravit i samy děti (ty školní), samozřejmě pod trochou dohledu. Hotové placky pak mohou vykrajovat, a to i ti nejmladší, vykrajovátky na cukroví nebo třeba jídelním nožem. Jednotlivé kusy pak mohou slepovat a po svém si je promazat a ozdobit. Výsledkem pak bude opravdu jedinečná svačina, kterou si děti mohou vzít do školy nebo sbalit s sebou na výlet.

Tip: Zarolované palačinky nakrájené a napíchné na špejli se dají namáčet do čokolády a poté např. do nadržných oříšků nebo nadržného lyofilizovaného ovoce.

PALAČINKY NA SLADKO

- klasické palačinky
- palačinkový dort
- palačinky s čerstvým ovocem
- palačinkový kornout se zmrzlinou
- čokoládové palačinky
- [bezlepkové palačinky](#)
- [palačinkové špízy](#)
- sladké jednohubky s banánem
- zapečené palačinky s tvarohem



KDO MAŽE, TEN SI POCHUTNÁ

Palačinky získávají konkrétní chuť ve chvíli, kdy je něčím naplníme, posypeme, promažeme. A právě na sladké "pomazánky" mám tipy:

- pomerančová marmeláda nebo broskvový džem
- citronový krém (Lemon Curd)
- slaný karamel
- domácí nutella
- domácí švestková povidla
- pistáciový krém
- tvaroh nebo řecký jogurt

PALAČINKY NA SLANO

- [špenátové palačinky s míchanými vajíčky](#) nebo s uzeným lososem
- palačinky plněné houbami, masovou směsí či zeleninou apod.
- zapečené palačinky na způsob lasagni nebo plněné brokolicí a sýrem
- celestýnské nudle
- galettes



Beauty koutek



NOVÝ BB CRÉME ERBORIAN

BB Crème značky Erborian prošel úspěšnou inovací, stal se z něj nejen make-up středního krytí, ale i péče vyživující pleť. Některé složky původního produktu byly nahrazeny bezpečnějšími a ještě účinnějšími alternativami. BB Crème zakryje nedokonalosti, vyhladí strukturu pleti a díky obsahu bílého ženšenu, glycerinu a UV filtrů maximálně hydratuje pokožku, zpevňuje ji, vypíná a chrání před UV zářením. Výsledkem používání bude pružná, na pohled svěží a na dotek jemná pleť.

www.bodylovers.cz

SHOWER GEL SKIN DETOX OD ADIDAS

Detoxikační sprchový gel Skin Detox řady Active Skin & Mind hloubkově čistí pokožku a zbavuje ji toxinů, zároveň ji vyživuje a hydratuje. Díky čistému obsahu bez sulfátů a mýdlové složky je vhodný i pro citlivou pokožku.

www.coty.com



TONIKUM GENTLE GLOW TONIC OD NUORI

Novinka od Nuori Gentle Glow Tonic je přirozeně kyselé, jemné a šetrné tonikum nové generace, které vyčistí pokožku tak, že ji zbaví odumřelých kožních buněk, zároveň ji hydratuje a dodává jí mladistvě rozzářený vzhled.

www.madeformoms.cz

KONDIČNÉR V PĚŇĚ LEAVE-IN CONDITIONER

Kondičnér značky Naturigin proniká hluboko do struktury vlasů a dodává jim potřebnou výživu, uhlazuje jejich povrch a zanechává je hebké a lesklé. Je vhodný pro všechny typy vlasů, zvláště pro vlnité a sušší, také se dá využít pro okamžité zvětšení objemu.

www.happy-hair.cz



ČISTIČÍ SUCHÝ ŠAMPON PURE DETOX

Nedávno mi přišel balíček od Yves Rocher, ve kterém byl mimo jiné tento čistící šampón od Yves Rocher. Hodí se na cesty nebo pokud potřebujete nečekaně odejít do společnosti a nemáte čas si mýt vlasy. Absorbují maz u kořínek a vlasům dodává svěžest a objem.

www.yves-rocher.cz



PLEŤOVÁ MASKA DON'T LOOK AT ME

Vyzkoušejte čerstvou pleťovou masku od Lush plnou látek, které vyživí vaši pokožku. Užít si můžete např. drcenou rýži, máslo mururu, citronovou šťávu, grapefruitové sílice nebo třeba neroli. Peelingová péče pro rozjasněnou, čistou a zdravou pleť.

www.lush.com



OLEJ NA TĚLO I VLASY L'OR BIO EXTRAORDINARY OIL

Melvita přichází s organickým suchým olejem na tělo a vlasy, který vyživuje, hydratuje, chrání a zkrášluje. Obsahuje organový olej, olej ze semen tungovníku, inča inchi olej, datlový olej a olej z baobabu, takže se může pyšnit mimo jiné i omega mastnými kyselinami.

www.douglas.cz



PLEŤOVÁ SÉRA OD ANNABELLE MINERALS

Novinky od Annabelle Minerals pro urychlení regenerace, rozjasnění a vyhlazení pokožky obličej: retinolové sérum Repair Juice Serum, vyhlazující sérum s 5% obsahem niacinamidu Clarity Juice Serum a rozjasňující sérum s 20% obsahem vitamínu C ve formě kyseliny askorbové Glow Juice Serum.

www.annabelleminerals.com



HANDS UP KRÉM PROTI STÁRNUTÍ RUKOU

Naše ruce se každý den setkávají s vnějším světem, který na ně často působí negativně. Proto bychom se o ně měli pravidelně starat, např. s tímto krémem od Bloom and Blossom. Niacinamid a vitamín B3 obsažený v krému rychleji zacelí drobné ranky, kořen lékořice vyrovná tón pleti a zmírní záněty, bambucké máslo ruce hydratuje a vyživuje.

www.madeformoms.cz



BALÍČEK RELAX OD LUSH

Přemýšlíte nad dárkem pro své blízké? Mám pro vás úžasný tip, a tím je tento relaxační balíček s ručně vyráběnými veganskými produkty. Dárek obsahuje krém na ruce i tělo, sprchový gel, koupelovou bombu a pěnu. Vše laděné do zklidňujícího tónu, který se hodí na chvíle před ulehnutím do postele.

www.lush.com



VELIKONOČNÍ PRODUKTY OD LUSH

Chcete na Velikonoce obdarovat své nejbližší nebo si jen chcete svůj domov včetně koupelny doladit k velikonoční dokonalosti? Mrkněte na web Lush. Najdete zde úžasné koupelové bomby ve tvaru zajíčka či vajíčka nebo třeba pěnu ve tvaru mrkve či slepičky.

www.lush.com

HEAT DEFENCE SPREJ NA OCHRANU VLASŮ

Chraňte své vlasy před tepelným poškozením z fěnu, kulmy nebo žehličky přípravkem od TRESemmé a dopřejte jim péči s obsahem hedvábí, která vlasy nezatíží, nemastí a která pomáhá předcházet křehnutí. Opakované použití snižuje lámání vlasů až o 82 %.

www.dm.cz



EXTRA 3D LASH ŘASENKA

Toužíte po výrazném pohledu, perfektně oddělených řasách bez žmolků? Rimmel London uvedla na trh Extra 3D Lush řasenku se speciálním oboustranným kartáčkem. Plochá část dodá řasám objem a oblá část zase řasy perfektně oddělí a prodlouží.

www.coty.com

TZATZIKI

Kousek Řecka na vašem talíři

Tradiční řecký pokrm tzatziki se stal oblíbenou pochoutkou nejen v zemi zalité sluncem, kde se zrodil, ale také po celém světě včetně naší kuchyně. Pokud jste už Řecko navštívili, jistě jste tam tuto lahodnou jogurtovo-okurkovou omáčku ochutnali. A kdybyste si ji chtěli doma připravit, součástí tohoto článku je i recept, tak ho určitě vyzkoušejte.

KDE JE POUŽÍT?

Tzatziki se tradičně podávají k masitým jídlům, jako je např. gyros nebo souvlaki. U nás se spíše servírují jako dip k pečenému či grilovanému masu, ale také třeba k pečeným bramborám, hranolkám nebo falafelům. Skvěle se hodí do salátů, tortill nebo k pita chlebu, pečené bagetce nebo sýrovým chipsům. Fantazii se meze nekladou, takže můžete sami zkoušet, k čemu vám budou nejvíce chutnat. Možná si je zamilujete jen tak samotné jako lehký salát.

MINIMUM SUROVIN, MAXIMUM KVALITY

K přípravě tzatziků potřebujete jen pár ingrediencí, takže by se mohlo zdát, že na nich nejde nic zkazit. Ale co se týče chuti, musí se vychytat - což není vždy úplně jednoduché. Důležité je také, aby byly dostatečně husté.

Základem úspěchu jsou kvalitní suroviny. Abyste se co nejvíce přiblížili chuti a konzistenci tradičních řeckých tzatziků, vždy používejte jogurt řeckého typu, s klasickým bílým se vám nikdy nepovedou. Okurka, nejlépe v bio kvalitě, musí být pečlivě odšťavněná. K dokonalému "vypocení" vám pomůže sůl, tou posypete nastrohanou okurku, která pak pustí ještě více přebytečné vody. Česnek použít ideálně český, aby měl ten správný "říz", a citron aby byl hezky voňavý. Pokud budete přidávat kopr, ten je nejlepší samozřejmě čerstvý.

TIP: Přebytečnou šťávu z okurky nevylévejte, ale vypijte ji nebo ji použijte jako zálivku do salátu.

DOLAŽTE SI TZATZIKI PODLE SVÝCH CHUTÍ

Ačkoliv mají tzatziki podle tradice své speciální složení, vy si je můžete klidně podle svého dochutit a doplnit o ty ingredience, které máte rádi. Zkuste je nakombinovat např. s olivami, sušenými rajčaty, vlaškými ořechy nebo do nich přidejte třeba najemno nasekanou mátu, petrželku či oregano. Pokapat je můžete olivovým olejem, ale vyzkoušet můžete i lněný nebo sezamový. Ať už si tzatziki nachystáte na jakýkoliv způsob, nezapomeňte je dát na nějakou dobu do lednice, nejlépe totiž chutnají vychlazené.





Recept

Každý připravuje tzatziki trošku jinak. Já je mám nejraději přesně takto. Nejen že do nich přidávám trochu kopru, ale chutná mi v nich i nasekaná čerstvá máta.

- 2 salátové okurky
- 200 g řeckého jogurtu
- ½ lžičky nasekaného kopru
- 1 lžička nasekané čerstvé máty
- 1-2 stroužky česneku
- 1 lžička citronové šťávy
- 1-2 lžičce olivového oleje
- sůl, pepř

1. Okurky si oloupeme a na hrubém struhadle nastrouháme. Okurku osolíme, aby nám pustila šťávu. Nastrouhanou okurku dáme na sítko a necháme ji do misky překapat.
2. Mezitím si smícháme řecký jogurt, kopr, mátu, utřený česnek a citronovou šťávu. Vše důkladně promícháme a podle chuti osolíme a opeříme.
3. Vykapané okurky přidáme k jogurtu. Olivový olej můžeme použít až nakonec při servírování nebo ho rovnou přimíchat dovnitř.

TUŇÁKOVÉ PLACIČKY

s citronovým dipem



Opravdu netradiční placičky, které můžete servírovat nečekaně návštěvě nebo si je připravit s sebou do práce jako super rychlou svačinku. Tento recept byl vytvořený pro časopis *Apetit* a najdete ho i na apetitonline.cz.

Počet porcí: 8-10 placiček

Na placičky:

- 240 g tuňáka Rio Mare con Limone e Pepe Nero
- 100 g kukuřice
- 100 g sýru feta
- 1 vrchovatá lžice kukuřičného škrobu
- 1 jarní cibulka
- 1 vejce
- přepuštěné máslo (příp. řepkový olej)

Na citronový dip:

- 100 g tvarohu
- 50 g žervé
- 1-2 lžice majonézy
- šťáva z ½ citrону
- citronová kůra z ½ citrону
- 1 lžice čerstvě nasekaných bylinek
- sůl, pepř

Na dozdobení:

- microgreens
- citron

1. Tuňáka slijeme a dáme ho do misky. Přidáme kukuřici, nejmenno nastrohaný sýr feta, kukuřičný škrob, na půlkolečka nakrájenou jarní cibulku a vejce. Vše dobře promícháme. Pokud není směs na placičky úplně kompaktní, přidáme ještě trošku škrobu.
2. Na pánvi dáme lžici přepuštěného másla (případně řepkového oleje) a tvarujeme na pánvi placičky (cca 1,5 - 2 cm vysoké). Opékáme je z obou stran do zlatova.
3. V misce si smícháme tvaroh, žervé, majonézu, citronovou šťávu, citronovou kůru a nasekané bylinky. Vše dobře promícháme a podle chuti osolíme a opeříme.
4. Hotové placičky podáváme s citronovým dipem.

TIPY MĚSÍCE



TRE CORTI - SÝR S ORIGINÁLNÍ RECEPTUROU

Tento jedinečný tvrdý sýr pochází z rukou litovelské sýrárny Brazzale Moravia, a to téměř doslovně, protože většina výrobního procesu probíhá ručně. Zručnost sýraře a vysoká kvalita použitého mléka ze sýru dělá opravdovou delikatesu. Tre Corti v překladu znamená Tři Dvory a odkazuje na místo, kde sýr vzniká, tedy ve Třech Dvorech u Litovle.

www.laformaggeria.com



BERÁNEK BEZ LEPKU

Co by to bylo za velikonoční pečení bez beránka? Že ho nepečete kvůli intoleranci lepku? Tentokrát se ho už ale nemusíte vzdávat, Labeta pro vás připravila bezlepkovou směs na beránka, který bude stejně tak dobrý jako ten z bílé mouky.

www.labeta.cz



ZDRAVÉ VELIKONOČNÍ PEČENÍ

Pokud to letos chcete na Velikonoce zkusit trochu zdravěji, mám pro vás tip na tuto špaldovou hladkou mouku Probio, která má podobné složení jako klasická pšenice, ale v porovnání s ní je výživově bohatší. Připravíte s ní koláče, mazance a jiné sváteční dobroty.

www.probio.cz



MLSEJTE ZDRAVĚJI S GHÍTELOU

České ghíčko má pro všechny mlsouny zdravou pochoutku, oříškovou pomazánku s ingrediencemi v té nejvyšší kvalitě. Základem ghítel jsou ořechová másla, která doplňuje kakao a vanilka, přidané ghí jí pak dodává krémovou konzistenci. Moje oblíbená kombinace je kokos a přiznám se, že se jí nemohu nabažít.

www.kosik.cz



PRACÍ GEL SONETT NA BÍLÉ A BAREVNÉ PRÁDLO

Perte šetrně s tímto tekutým prostředkem na bílé a barevné prádlo z bavlny, lnu, konopí a směsí tkanin, pomůžete tím nejen své pokožce, ale i přírodě. Hlavní čisticí složka je rostlinné mýdlo z Bio slunečnicového a řepkového oleje, vůni mu dodává Bio levandulový éterický olej.

www.sonett.cz



NOVÉ SLOŽENÍ TABLETEK CHAMPION I.I.

Madmonq, český výrobce výživových doplňků, přichází s novou verzí tabletek pro hráče na podporu výkonu a výdrže. Obsahují zvýšenou stabilitu prvků podporujících zrak a tím pádem mají ještě lepší účinek. Nabízí také funkčnější složení a intenzivnější příchut' mučenky.

www.madmonq.gg





ZPESTŘETE SI JARO S VELIKONOČNÍ LIMITKOU OD CROSSCAFE

CrossCafe představuje limitovanou edici velikonočních produktů. Přijďte si pochutnat na pistaciovém vaječňáku nebo matcha latte, mléčném nápoji na bázi zeleného čaje, který se těší stále větší oblibě. Připraveno je pro vás také tradiční linecké cukroví nebo třeba originální mechový cupcake.

www.crosscafe.cz

VESMÍRNÁ LIMITOVANÁ EDICE KINDER CHOCOLATE

Na obalech Kinder Chocolate se nově objeví pět mimozemských příserek s jejich domovskými planetami. Edice plná fantazie potěší všechny, kdo rádi sní o dalekých galaxiích a jejich neprobádaných tajemstvích. Díky prostoru pro vlastnoruční nápis se navíc může proměnit v milý dárek nebo sladký vzkaz.

www.kinder.com/cz/cs/



NEALKOHOLICKÝ FREIXENET 0,0 % ČERVENÝ

Vychutnejte si opravdovou kvalitu vína i v případě, že nemůžete alkohol kvůli řízení, těhotenství nebo z jiných důvodů. Freixenet přichází s nealkoholickou variantou španělských vín, z níž jedna je právě tato s rubínovou barvou a vůní švestky, třešně a rozinky. Vůně rovněž zaujme dotekem zeleného a černého pepře s kouřovými tóny.

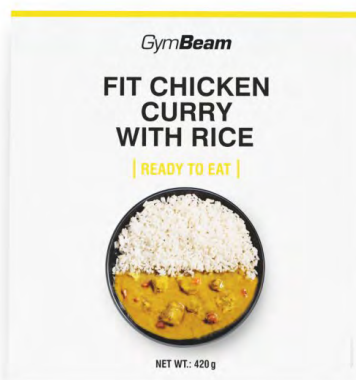
www.osobnvinoteka.cz



FIT KUŘECÍ KARI S RÝŽÍ READY TO EAT

Pokrm vhodný ve chvílích, kdy nestíháte vařit nebo jste na cestách. Obsahuje rýži, šňavaté kuřecí filety a zeleninu a je plný živin a vitamínů. Oceníte především jeho jednoduchou přípravu, stačí ho totiž pouze zahřát a máte navařeno.

www.gymbeam.cz



ZATOČTE S JARNÍ ÚNAVOU PŘÍRODNÍ CESTOU

Jarní únava často souvisí s přetížením jater, jejichž časem je podle čínského pentagramu právě jaro. Játra jsou centrem metabolismu a imunity a fungují jako chemická továrna. Vyzkoušejte účinnou kúru právě na podporu jater, která je ze tří přírodních doplňků stravy (Achol + LiverDren + Streson).

www.joalis.cz



AMUNDSEN ESSENCES POKAŽDÉ JINAK

Užijte si dvě nové varianty Amundsen Essences, a to Mango a Orange - stvořené pro milovníky drinků na bázi vodky, kteří dávají přednost i nápojům s nižším obsahem alkoholu. Novinky totiž nabízejí snížený 30% obsah alkoholu a maximum ovocné chuti.

www.stock.cz



KARIBSKÝ RUM LEGENDA PREMIUM

Milovníci večerní chvílky oddechu se sklenkou karibského rumu by neměli minout třtinový rum Legenda z Blatné Premium. Zaujme vás jeho jemně nasládlá chuť a světlejší barva. Dá se použít do svátečního, ale i běžného pečení. A jistě ho ocení i plnoletí koledníci.

www.albert.cz



VELIKONOČNÍ PEČENÍ

Receptů na velikonoční pečení není nikdy dost. Proto mám pro vás do sbírky ještě další dva od Labety (www.labeta.cz). Jeden je na oblíbené medové perníčky a druhý na úžasná ořechová vajíčka, obě tyto dobroty si tentokrát vychutnáte bez lepku.

Velikonoční medové perníčky

SUROVINY

Perník bez lepku Labeta, 1/2 lžičky perníkového koření, 20 g medu, 2 vejce, 40 g rozpuštěného másla

POSTUP

Z ingrediencí vypracujeme hladké těsto, které necháme odpočinout v lednici (minimálně 2 hodiny, nejlépe však přes noc). Z odleželého těsta vyválíme silnější plát (cca 5 mm silný) a vykrajujeme různé tvary. Klademe na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme na 180 °C asi 8-10 minut podle velikosti tvarů a tloušťky těsta. Po vychladnutí zdobíme libovolnou polevou.



Velikonoční ořechová vajíčka

POTŘEBUJETE

Těsto:

Vanilinové rohlíčky bez lepku Labeta, 100 g změkklého másla, 1 vejce

Poleva:

170 g hořké čokolády, 250 ml smetany, 2 lžice kakaa, špejle nebo papírové košíčky, cukrové sypání nebo mleté oříšky na ozdobení

POSTUP:

Suroviny na těsto smícháme a vypracujeme těsto, které necháme 2 hodiny odležet v lednici. Z odleželého těsta tvarujeme vajíčka nebo kuličky, které klademe na plech

vyložený pečicím papírem. Pečeme při 175 °C do zrůžovění, tj. asi 12-15 minut. Necháme vychladnout.

Mezitím si připravíme čokoládovou polevu: Čokoládu nalámeme na kousky a necháme rozpustit ve vodní lázni za pomalého přidávání smetany. Nakonec postupně přisypeme kakao a pořádně zamícháme. Čokoládu odstavíme z vodní lázně a necháme trochu vychladnout. Vychladlá vajíčka namočíme do čokoládové polevy, necháme zaschnout, znovu namočíme a necháme zaschnout. Opatrně do vajíčka zapícheme špejli, namočíme opět v polevě a posypeme barevným sypáním.

NÁŠ TIP:

- Použijte i bílou a tmavou polevu a různé druhy posypů a vytvořte si tak pestrobarevné velikonoční mlsání.
- Milujete oříšky? Směs obsahuje vysoký podíl oříšků. A když si vajíčka ještě posypete mletými oříšky, ochutnáte oříškový sen.
- Pokud si chcete práci zjednodušit, použijte místo špejlí košíčky a vajíčka namočte pouze do jedné vrstvy čokolády.

LOTUS ŘEZY



Z tohoto receptu mám ohromnou radost, příprava těchto lotus řezů je totiž velmi rychlá a potřebujete k ní jen pár ingrediencí. Pokud stejně jako já milujete chuť karamelu, bude to rozhodně váš oblíbený dezert.

- 375 g sušenek Lotus
- 250 g tučného tvarohu
- 400 g zakysané smetany
- 1/2 lžičky najemno nastrohané citrónové kůry
- 60 g vlašských oříšků (případně pekanových)

1. Připravíme si formu zhruba o velikosti 20x25 cm. Dno formy vyložíme sušenkami Lotus.
2. V míse si dobře promícháme tvaroh, zakysanou smetanu a citrónovou kůru. Vlašské oříšky si nasekáme nadrobno.
3. Na vyskládané sušenky dáme polovinu krému, který posypeme polovinou oříšků.
4. Opět dáme vrstvu sušenek, krému a oříšků. Zbylé sušenky si rozdrtíme (můžeme pomoci sekáčkem u tyčového mixéru nebo ve hmoždíři).
5. Horní vrstvu krému posypeme drtí ze sušenek. Řezy necháme odležet přes noc v lednici.

TIP: Pokud máte doma pomazánku Lotus, klidně ji použijte na horní vrstvu řezů a teprve potom řezy posypte nadrcenými sušenkami.

TIP: Pokud doma nemáte formu o této velikosti, klidně použijte dortovou formu o velikosti 20 až 24 cm.

VELIKONOČNÍ NADÍLKA

A protože děti nejvíce milují sladkosti, nadílka plná dobrot z čokolády jim udělá na Velikonoce největší radost. Mám pro vás tipy na ty nejoblíbenější dobroty od Kinder a Ferrero Rocher, ze kterých dětem můžete udělat velikonoční balíčky a nebo jimi obdarovat koledníky. Pokud vaše děti mají rády velikonoční hledání čokoládových vajíček, můžete tyto sladkosti využít právě na tuto zábavnou tradici.



JAK NA VELIKONOCE NAKOUPIT CHYTŘE A LEVNĚ



Mouky a cukr na pečení, maso na slavnostní pečení, a samozřejmě vajíčka a sladké odměny pro koledníky. Velikonoce se blíží a s nimi i velké nákupy. Jak nakupovat, abyste ušetřili, a přitom nemuseli dělat kompromisy v kvalitě?

PLÁNUJTE

Není nic horšího než impulzivní nákupy. Pokud vyrazíte do obchodu bez seznamu jídel, na která potřebujete suroviny, nakoupíte zbytečně mnoho věcí, které doma nezvládnete spotřebovat a následně je vyhodíte, nebo naopak na něco zapomenete. Pokud víte, že nejste schopni impulzivním nákupům odolat, nakupte si raději online. Seznam si v aplikaci můžete naklikat průběžně, třeba i o polední pauze v práci, a kdykoliv se k němu vrátet.

NAKUPUJTE VE VELKÉM

Plánujete na Velikonoce „obsloužit“ hodně koledníků a pohostit širokou rodinu? Pak se vám rozhodně vyplatí nakupovat ve velkém. Nezanedbatelnou položku ve velikonočním rozpočtu tvoří samozřejmě cukrovinky. „Pokud víte, že se u vás dveře netrhnou, sáhněte po těch prodávaných ve velkých baleních, která si doma můžete ‚naporcovat‘. Za každý obal platíte, a malá 100gramová balení se zbytečně prodraží. Vyhněte se nákupu připravených balíčků pro koledníky - vždy vyjde levněji, když si je připravíte sami doma,“ radí Ivan Utěšil, ředitel [Košík.cz](https://www.kosik.cz).

ZKUSTE PRIVÁTNÍ ZNAČKY

Privátní značky přinášejí kvalitní produkty za dostupnou cenu. Pod privátními značkami mnohdy naleznete i „de luxe“ řady prémiových produktů a

na Velikonoce tak nakoupíte pochutiny, které se nemusíte bát naservírovat i té nejnáročnější návštěvě.

ŠETŘETE ČAS

Každý týden ztrácíme „honbou“ po obchodech i několik hodin času. Nejen velikonoční nákupy přitom můžete pohodlně zvládnout online a ušetřit čas. Dovoz si naplánujete na hodinu, která vám vyhovuje - třeba večer, kdy už budete doma z práce.

VYUŽIJTE VĚRNOSTNÍ KLUBY A APLIKACE

Slevy za nákup, kupony, akce 2+1... Před Velikonocí se vyplatí prozkoumat jednotlivé slevové akce - velmi pravděpodobně bude řada „svátečních“ položek zlevněná. A pokud sleva platí jen pro držitele té které karty, zařídte si ji. Máte-li malé děti nebo naopak patříte mezi seniory, pravděpodobně bude spousta slevových programů myslet přímo na vás. Na Košíku tak funguje například Benjáminěk nebo klub Plná péče, kde získáte dopravu zdarma, peníze za nákup v podobě cashbacku nebo třeba speciální výhodnou cenu za základní potraviny.

JAK SI SNADNO ZÚTULNIT VÁŠ BYT

Přemýšlíte, jak renovovat své bydlení bez zásadních finančních nebo časových investic, aby dostalo svěžší vzhled a útulnou atmosféru? S přicházejícím jarem se v člověku přirozeně probouzí touha zvelebovat a zkoušet nové věci, proto se následující tipy určitě budou hodit.

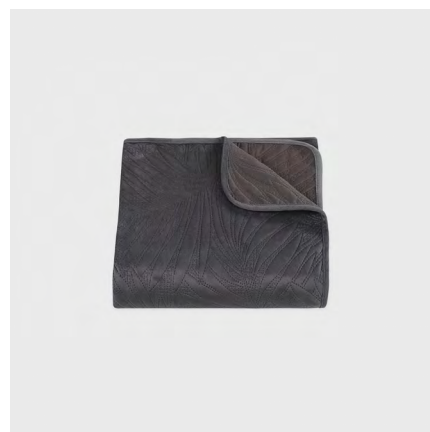
1) PŘIDEJTE ŽIVOT

Oblíbeným trikem designérů je zajistit, aby v každém pokoji byl kousek přírody. Přidejte proto živé rostliny, pořídte si novou vázu, do které si budete pravidelně kupovat řezané květiny, a k ní ještě jednu menší, do které budete dávat vlastní kytičky z procházek. Květiny v květináčích mohou mít praktické využití - zaplní prázdný prostor, zakryjí odřenou stranu skříně apod. „Květiny působí uklidňujícím dojmem, což je také důvod, proč je fajn zvážít v interiéru květinové a přírodní vzory - ať už na závěsech, polštářích nebo třeba ložním povlečení,“ radí Polina Polkovníková, marketingová manažerka společnosti [Astratex](#), kde pořídíte řadu nejrůznějších doplňků a dekorací do interiéru.



2) TEPLÉ BARVY VYTVOŘÍ ATMOSFÉRU

Jestli máte pocit, že vaše bydlení působí příliš chladným dojmem, přidejte mu teplé odstíny. Můžete přitom klidně zůstat u svých oblíbených barev, ale sáhněte po jejich teplejších tónech. Neplatí to přitom jen o barvách na zdi, často pomůže třeba jen nový obraz, jedna barevná židle, nové květináče, prostírání na stůl a podobně.



3) VSAĎTE NA DOPLŇKY

Pokud máte chuť svůj byt zrenovovat, ale nechcete se pouštět do velké rekonstrukce, vsaďte na doplňky a dekorace. Obývací pokoj vždy dokonale zútulní polštářky na pohovce či vlněná deka. Pokud ji zrovna nepoužíváte, neuklízejte ji, ale nechte ji zdánlivě ledabyle přehozenou přes pohovku nebo křeslo. Nic nevytvoří pocit vlídného domova lépe.



4) PROMĚŇTE BYT POMOCÍ POTAHŮ

„Potahy na křesla či dvojkřesla jsou mezi našimi zákazníky naprostým hitem, protože je to perfektní způsob, jak za pár korun zcela proměnit vzhled celého pokoje. Navíc je to praktické - odted' nemusíte složitě čistit celou pohovku, stačí jen potah svléknout a jednoduše vyprat,“ dodává Polkovníková z Astratexu.

5) KOBERCE A BĚHOUNY DOKÁŽÍ ZÁZRAKY

Vizuální teplo do interiéru přinesou běhouny. A vůbec nejlepší je, když mají vintage vzhled. Proto nemusíte kupovat nový, ale poohlédněte se třeba v bazarech nebo u babičky. Výhodou malých koberců je také to, že opticky rozdělí prostor. Perfektně tak můžete definovat, kde např. končí kuchyně a začíná obývací. Dnes se navíc dávají do všech pokojů včetně koupelny.

